

# ECM LE MAG!

ÉTÉ 2018

N°8

**LES ENFANTS À LA PLAGE**

**J'AI ATTRAPÉ UN COUP DE SOLEIL**

**ZÉRO DECHET & COSMÉTO**

**LE pH**

**MAIS AUSSI :**

**ACTUALITÉS : ECM FERME SES PORTES  
À LA DOUCHE !**

**L'ÉTÉ ET LES ANIMAUX**

**SHOPPING : JE METS QUOI DANS MA VALISE ?**

**SE DÉTENDRE AVEC L'AROMATHÉRAPIE**

**LES PRODUITS POUR  
BÉBÉ**

# EDITO

CHARLIE MARANDET

**Présidente et co-créatrice de l'association, et passionnée de cosmétique maison.**

**Fondatrice du blog**

**" Les Cosmétiques de Lilith "**

**et Gérante de la boutique**

**" Le Jardin de Lilith "**

**Elle espère de tout coeur que ce magazine vous plaira.**



*L'été qui s'enfuit est un ami qui part.*

*Victor Hugo / Toute la lyre*

C'est l'été.

Et voilà le dernier magazine d'ECM.

Bien que léger, nous avons tenu à vous l'offrir, en guise d'au revoir.

ECM était un joli projet et une belle histoire qui n'a malheureusement pas rencontré le soutien escompté.

Mais la cosmétique maison, elle, prend de l'ampleur, et nous sommes fièr.e.s, au sein de l'association d'avoir pu participer, un peu, à vous en apprendre plus à son sujet.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, et un bel été.



# SOMMAIRE

## **p5. Actualités**

Zoom : ECM ferme ses portes

## **p7. Les enfants à la plage**

## **p15. J'ai attrapé un coup de soleil**

## **p16. À la douche !**

## **p25. L'été et les animaux**

## **p27. Le pH**

## **p35. Le Zéro déchet en cosméto**

## **p39. Bien-être : Aroma : profiter de l'été pour se détendre avec l'aromathérapie**

## **p43. Les produits pour bébé**

## **p51. Shopping : je mets quoi dans ma valise ?**



## **p59. Lecture**

## **p64. Annonceurs**

Nos professionnels adhérents

## **p68. L'Association**

La Charte

## **p73. Les auteurs du Mag**

Qui sont-ils ?

## **p74. Avertissements et précautions**

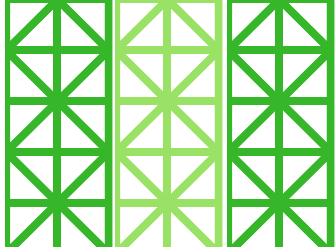






# ZOOM ECM FERME SES PORTES

Ensemble pour la Cosmétique Maison



# ECM FERME SES PORTES

Rédacteur : Charlie Marandet

Cher.e.s lecteurs/trices

C'est avec une grande tristesse que nous vous annonçons que l'association fermera ses portes à la rentrée.

En effet, les bénévoles se font de plus en plus rares, et nos projets ne peuvent voir le jour.

Le magazine lui-même devient compliqué à mettre en place, faute de rédacteurs/trices.

Nous avons l'espoir de réaliser de jolies choses à vos côtés, mais malheureusement, nous sommes aujourd'hui obligé.e.s de nous soumettre à la dure loi de la réalité associative.

Sans bénévole, nous ne pouvons rien faire.

Les divers appels à l'aide n'ayant rien donné, nous avons dû nous résoudre à prendre cette décision.

Les fonds dont dispose ECM seront reversés à diverses associations, éthiques, environnementales, de protection animale.

N'hésitez pas à soumettre des associations candidates.

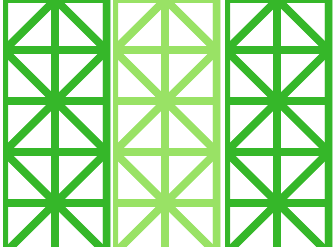
Les bénéficiaires seront mis.e.s au vote et vous serez tenu.e.s informé.e.s officiellement des versements.

Merci à tou.te.s





# LES ENFANTS À LA PLAGE



## LES ENFANTS À LA PLAGE

Rédacteur : Clarisse Vaillier

*Les vacances d'été sont souvent synonymes de baignade et de plage, même si toutes les familles ne fréquentent pas forcément la côte d'Azur. ECM a choisi de synthétiser quelques bons conseils pour passer des moments en toute sérénité.*

Certaines plages sont labellisées pour leur engagement en faveur de l'environnement. Décerné par l'Office Français de la Fondation pour l'Education à l'Environnement en Europe, le Pavillon Bleu garantit la propreté de l'eau et des plages, mais aussi que la commune s'engage pour la gestion des déchets, la prévention de la pollution etc.

Liste des villes lauréates : [www.pavillonbleu.org](http://www.pavillonbleu.org)

Durant la saison estivale, des prélèvements bi mensuels sont effectués par les Directions départementales des affaires sanitaires et sociales pour évaluer la qualité des eaux de baignade. Vous pouvez retrouver les résultats sur :

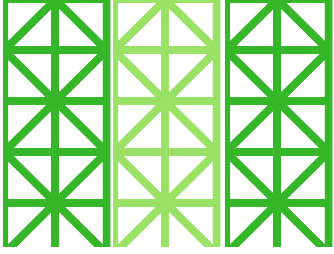
[http://baignades.sante.gouv.fr/htm/baignades/fr\\_choix\\_dpt.htm](http://baignades.sante.gouv.fr/htm/baignades/fr_choix_dpt.htm)

Un rappel de base, mais attention aux fortes chaleurs et aux fortes expositions au soleil. Mieux vaut éviter les plages entre 12h et 16h, voire entre 11h et 17h avec un tout petit.

La baignade est à proscrire avant 4 mois, et à limiter à un temps court jusqu'à un an. Un bébé se refroidit beaucoup plus vite qu'un enfant ou qu'un adulte, sa surface corporelle par rapport à son poids étant plus grande, et son système de thermorégulation encore fragile. Apprenez à repérer les signes de refroidissement, afin de réchauffer votre enfant rapidement : chair de poule, peau froide, lèvres bleutées, dents qui claquent.







## LES ENFANTS À LA PLAGE

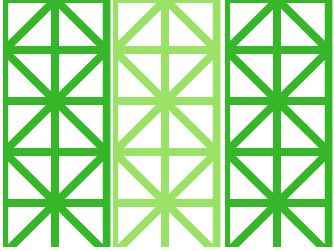
Surveillance constante au bord de l'eau pour éviter le risque de noyade. Un conseil qui peut paraître bien bête, mais une noyade est très vite arrivée, et le risque est bien réel. Pour des enfants jouant au bord de l'eau, des systèmes de flottaison sécurisants existent comme des maillots équipés de flotteurs ou des bouées « puddle-jumper » (en une pièce, c'est une bouée centrale reliée à des brassards, qui est constituée de mousse et donc ne se dégonfle pas). Ils ne dispensent bien sûr pas d'une surveillance parentale.

Les rayons du soleil et les températures estivales favorisent la déshydratation (sans compter la totale concentration des enfants lorsqu'ils sont pris dans leurs jeux de plage !). Proposez régulièrement de l'eau à vos enfants.

Attention aux animaux urticants et venimeux qui peuvent peupler les plages, les fonds sableux et les rochers : méduses, oursins, anémones de mer, vives, ...

Les enfants peuvent se baigner rapidement après avoir mangé, le risque d'hydrocution est plus important après une longue exposition au soleil et à la chaleur. Dans tous les cas, il est mieux de favoriser une entrée progressive dans l'eau, en s'aspergeant la nuque afin de limiter les chocs thermiques (la nuque est le lieu de nombreuses commandes nerveuses qui vont informer précisément le cerveau sur la température de l'eau, sans créer de choc brutal).





## LES ENFANTS À LA PLAGE

Et évidemment, last but not least, on se protège des UVs !

Gardez en tête que la meilleure protection restera toujours la non-exposition, donc n'hésitez pas à investir dans des vêtements anti UV, des chapeaux à bord large, des (vraies) lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4, certifiées CE).

Moins de 50% des parents protègent les yeux de leurs enfants, alors que leur cristallin est plus perméable aux UVs que celui des adultes.

À défaut de vêtements anti-UV, préférez des vêtements couvrants, clairs et aérés pour limiter le coup de chaud.

Le parasol, qui permet certes de faire un peu d'ombre, ne filtre pas tous les UV non plus, sans compter la réverbération sur le sable (attention également au temps couvert, qui nous fait sous-estimer la dose d'UV reçue). D'où l'importance d'une bonne protection vestimentaire.

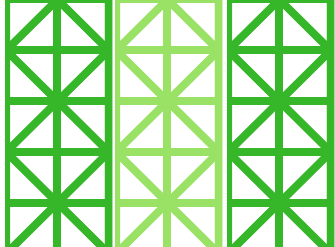
La crème solaire ne doit d'ailleurs pas se substituer à ces premiers conseils lorsque les enfants jouent au bord de l'eau. Elle reste cependant un allié indispensable pour les enfants (et les adultes).

Une fois n'est pas coutume, ECM ne conseillera pas de recette de crème solaire fait maison, l'indice de protection ne pouvant être assuré que par un test en laboratoire.

Choisissez de préférence des filtres minéraux (zinc, titane, pas sous forme de nanoparticules), et une forte protection (Indice 30 ou 50). Ces crèmes ont tendance à faire plus de marques à l'étalement, mais sont plus respectueuses de la faune marine et agissent instantanément. Le renouvellement doit se faire régulièrement et après chaque sortie de l'eau. Si vous avez des enfants de plusieurs catégories d'âge, choisissez la crème solaire en fonction du plus jeune, elle sera adaptée au reste de la famille. La peau des bébés étant plus fine, elle est plus perméable à certaines molécules. Les formulations pour bébé contiennent donc moins d'allergènes et de substances irritantes.







## LES ENFANTS À LA PLAGE : LES RECETTES

### Oléogel après-soleil

Gel d'aloé vera 80%  
Huile végétale 20% (abricot, avocat, calendula, par exemple, pour des propriétés apaisantes, adoucissantes)

Mélangez les deux phases à froid jusqu'à complète incorporation de l'huile dans le gel.

Dépendant de votre marque de gel d'aloé vera, il est préférable d'ajouter un conservateur supplémentaire (si votre gel se conserve au frigo).

Ce dernier s'ajoute à son dosage usuel, et doit être différent de celui contenu dans le gel d'aloé vera pour éviter un surdosage.

### Baume à lèvres Rescue

Avec le soleil, le sel, le chlore des piscines, etc, les lèvres peuvent gercer, bien qu'on soit en été !

Une petite recette donc, pour apaiser les craquelures douloureuses :

Macérât de calendula 39.8%  
Beurre de karité 40%  
Cire d'abeille 10%  
Miel 10%  
Bisabolol 0.2%

Pesez, mélangez et faites fondre la phase huileuse. Hors du feu ajouter le miel et le bisabolol, mélangez bien, coulez ou mettez en pot.

### Eaux infusées aux fruits d'été

Des fruits coupés en morceaux ou en rondelles, des herbes aromatiques, et de l'eau !

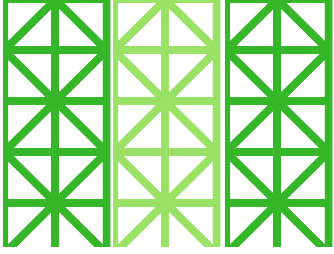
Il y a plein de combinaisons intéressantes pour enchanter vos papilles et celles des enfants : orange/framboise, fraise/pastèque/menthe, citron vert/concombre,...

Comptez environ 1/3 du contenant en fruits, bio de préférence et remplissez ensuite avec de l'eau. Placez au frais puis dégustez !



# J'AI ATTRAPÉ UN COUP DE SOLEIL





# J'AI ATTRAPÉ UN COUP DE SOLEIL

Rédactrice : Charlie Marandet

*C'est enfin l'été !*

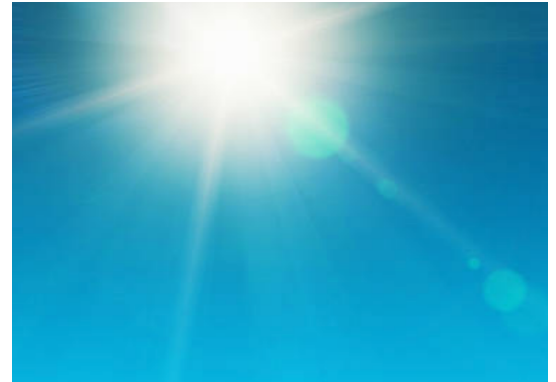
*L'été, le soleil, la plage, le maillot de bain, les coups de soleil.*

À quoi est dû mon coup de soleil ?

Les coups de soleil sont dûs aux UVB. À dose "normale", les UVB stimulent la production de mélanine (les UVA l'activent) et donc le bronzage de la peau, et "crée" contrairement aux UVA un bronzage "long". Les UVB vont provoquer l'épaississement des couches superficielles de la peau, tandis que les UVA lui fait perdre son élasticité ce qui entrainera des "rides".

Les deux peuvent entrainer des cancers cutanés, mais les UVB passent "d'abord" par les coups de soleil !

Attention, ce n'est pas parce que vous avez des coups de soleil que vous aurez un cancer, mais ceux-ci en augmentent la probabilité. Sachez cependant qu'à long terme, les UV provoquent un certain nombre de dégénérescences dermo-cellulaires. Ils auraient aussi des conséquences négatives sur notre système immunitaire.



C'est quoi, les UV ?

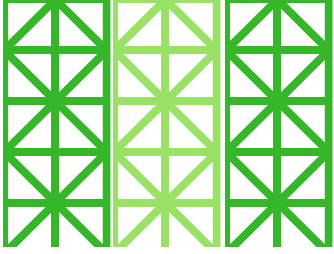
Les "UV" sont des "Ultraviolet radiation" classifiés donc, entre les UVA (315-400nm) UVB (280-315) et UVC (100-280nm), c'est à dire selon leur longueur d'ondes. (Plus elle est élevée plus elle est importante)

Il s'agit de rayonnements électromagnétiques. La source principale pour nous, "gens du commun" est le soleil, et la destruction de la couche d'ozone, en augmente les effets.

Ils n'ont rien à voir avec la "chaleur", qui vient elle des "infra-rouges".

Sachez que les UV traversent les nuages, et sont présents pendant toutes les périodes de l'année.

De plus ils se réfléchissent sur l'eau, la neige.. Attention donc même en hiver !



# J'AI ATTRAPÉ UN COUP DE SOLEIL

## Les Conséquences d'un coup de soleil

Lorsque vous prenez un coup de soleil, la plupart des cellules de couches superficielles de la peau sont tuées ou endommagées.

Un coup de soleil peut être une "simple" rougeur, souvent appelé érythème, qui disparaît en quelques jours et est particulièrement douloureux les premières 24h (mais à effet en général non immédiat).

Il peut avoir comme conséquence de véritables brûlures, cloques..

La peau finit par peler, et par laisser apparaître une "peau toute neuve" et plus fragile.

Il faut donc penser à se protéger, mais quand c'est trop tard il faut surtout.. agir !



## Que faire du coup ?

Nettoyez votre peau à l'eau fraîche, pour enlever toute trace de sable, par exemple.

De plus, la rafraichir vous soulagera.

Traitez votre coup de soleil pour ce qu'il est : une brûlure.

Vous pouvez additionner à l'eau fraîche tout ce qui vous semble vous aider (pour adoucir, hydrater).

Sur votre peau propre et bien séchée (mais délicatement) appliquez de quoi hydrater.

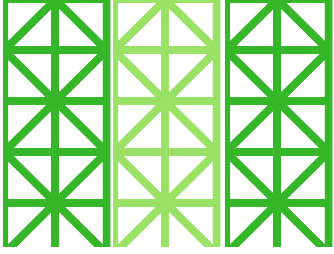
Plusieurs produits peuvent soulager :

- Le gel d'Aloe Vera : appliquez-le en couches répétitives.
  - Les huiles végétales : Macérâts de Millepertuis ou de Calendula, Beurre de Karité, Huiles végétales de Calophylle, d'Argan, de Rose Musquée.
- Vous pouvez mélanger une huile végétale et votre Aloe vera.
- Des huiles essentielles, attention cependant au dosage et à bien les diluer dans une huile végétale : Camomille et Lavande.

Vous pouvez réaliser une sorte de chantilly, avec du beurre de Karité, une Huile Végétale réparatrice, de la Glycérine, de l'Aloe Vera, une huile essentielle et un conservateur.

L'avantage est que ce produit se gardera un certain temps, et sera bon pour tous les petits bobos.





# J'AI ATTRAPÉ UN COUP DE SOLEIL



Beurre de karité : 50%

Huile végétale de Rose Musquée : 25%

Aloe vera : 15%

Glycérine : 8%

Huile essentielle de lavande officinale : 1,4%

Conservateur type cosgard : 0,6% (plus n'est pas nécessaire pour ce type de recette - à adapter en fonction du conservateur et selon si votre aloé possède ou non un conservateur)

Matériel : Fouet, balance, bols, contenant.

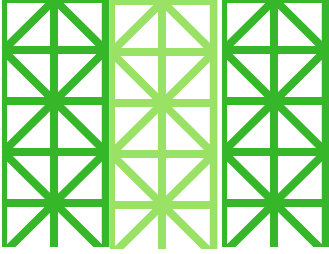
Réalisation :

Battez votre phase huileuse et ajoutez progressivement le reste de vos ingrédients sans cesser de battre.



À LA DOUCHE !





## A LA DOUCHE !

Rédacteur : Isabelle Blanzzy Ydrac

**Rappelons tout d'abord qu'une douche c'est plus écologique qu'un bain !**  
**Notez qu'en prenant un bain, vous consommez entre 150 à 200 litres d'eau, pour**  
**« seulement » 30 à 80 litres pour une douche d'une durée de 4 à 5 mn.**  
**Alors comme l'eau est précieuse, on arrête de se prélasser dans son bain ou on**  
**réduit la fréquence.**

Quelle est la température idéale ?

Il semblerait que la température idéale de l'eau de la douche serait entre 25 et 30°, soit une douche tiède.

Trop chaude, au-dessus de 37°, elle endommage la barrière protectrice de la peau en éliminant les lipides et les graisses, ce qui peut entraîner une grande déshydratation. Une douche un peu plus chaude, entre 31 et 37°, est néanmoins idéale pour se relaxer et soulager les contractures musculaires.

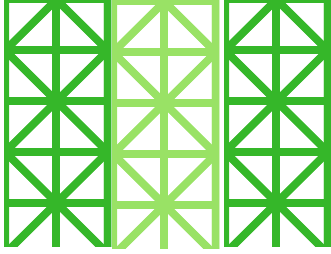
La douche froide, entre 18 et 24°, au-delà de rafraichir, permet de resserrer les pores, d'améliorer le flux sanguin et de réduire les inflammations.

Evitez donc les températures extrêmes !



Comment se laver sous la douche ?

- Commencez par mouiller votre corps (et vos cheveux si c'est le jour du shampoing) pour le débarrasser des poussières
- Appliquez votre shampoing et laissez poser le temps de vous laver le corps
- Lavez votre visage en insistant sur la zone T (front, nez, menton), n'oubliez pas le derrière des oreilles !
- Lavez-vous le corps
- Rincez-vous abondamment
- Enfin, séchez-vous correctement (n'oubliez pas entre les orteils !)



## A LA DOUCHE !



Gants de toilette, fleur de douche... ou ses mains ?

Si vous aimez utiliser une fleur de douche ou un gant de toilette pour vous laver, sachez qu'ils peuvent vous paraître hygiéniques au moment où vous les achetez, mais s'ils sont mal nettoyés, les bactéries vont rapidement se propager.

La douche étant un environnement chaud et humide, l'air ne circule pas et c'est le lieu idéal pour les microbes et les bactéries.

La meilleure option c'est plutôt de se laver à la main.

Si vous tenez à utiliser une fleur de douche, n'oubliez pas de la faire sécher correctement et de la remplacer régulièrement.

Venons-en à la cosmétique !

Si vous nous suivez, vous savez déjà qu'il est préférable de bannir tous les produits de douche conventionnels.

Au-delà des risques pour votre santé, ces produits sont une véritable catastrophe écologique.

Utilisés 3 mn sous la douche, ils sont directement évacués dans les canalisations. Selon ConsoGlobe, il se vend près de 6 flacons de gel douche chaque seconde en France, soit 511000 par jour, et 490 millions d'euros de gel douche sont vendus en France chaque année.

Les Français sont ceux qui y consacrent le plus fort budget en Europe !

Chez ECM, nous recommandons en premier lieu le savon saponifié à froid bien sûr.

Pratique, écologique et économique.

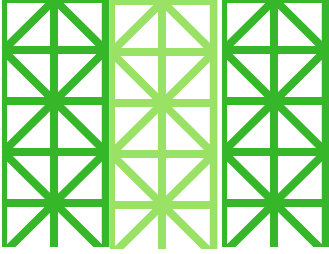
Ces savons ne vont pas vous dessécher la peau, bien au contraire.

Ils sont naturellement riches en glycérine qui apporte douceur et hydratation à la peau.

Les beurres et huiles utilisés pour leur fabrication contiennent une fraction insaponifiable (qui ne réagit pas à la soude) qui apporte des phytostérols, de la vitamine A, de la vitamine E et des alcools gras.







## A LA DOUCHE !

Si vous êtes attachés à une version plus liquide, sachez tout d'abord que ce n'est pas la mousse qui lave

! Vous pourriez être tentés de fabriquer un produit très moussant pour le côté ludique, mais ce n'est pas le plus important.

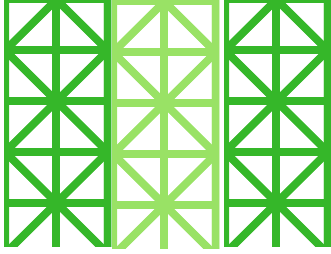
En cosmétique naturelle maison, vous avez le choix : gel douche, crème lavante, huile de douche, mousse de douche et même barre de douche (procédé de fabrication différent du savon SAF) ou pâte nettoyante aux plantes. Nous vous proposons quelques recettes ci-après, mais vous en trouverez beaucoup d'autres sur Internet et n'hésitez pas à inventer vos propres recettes. Vous pouvez utiliser des bases toutes prêtes ou les fabriquer vous-mêmes.



Le choix des tensioactifs

La plupart sont issus de l'huile de coco et/ou palmiste et de glucose, ils s'utilisent seuls ou en synergie avec d'autres comme co-tensioactifs, pour augmenter ou diminuer la viscosité, la mousse,...

- Lauryl glucoside : agent viscosant, tensioactif doux
- Sulfated castor oil (Huile de Ricin sulfatée) : huile hydrosoluble à ne pas confondre avec l'huile de Ricin, pour formuler des huiles de bain
- Babassuamidopropyl betaine (Mousse de Babassu) : co-tensioactif très doux, booste le pouvoir moussant.
- Decyl glucoside (Mousse de sucre) : excellent pouvoir moussant
- Sodium Lauroyl Sarcosinate (SLS) : tensioactif très doux, obtenu à partir d'un acide gras naturel issu de l'huile de coco) et d'un acide aminé (sarcosine), bon pouvoir moussant, assure la stabilité de la mousse et donne un toucher crémeux



## A LA DOUCHE : LES RECETTES

### **Gel douche à personnaliser (Fragrance et colorant au choix)**



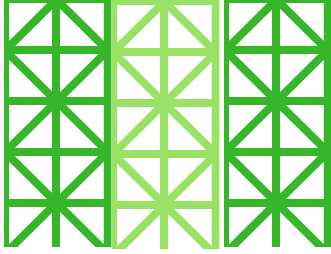
La recette :

- Eau : 40,90%
- Base douceur : 25%
- Base consistance : 10%
- Mousse de Babassu : 10%
- Douceur de Coco : 4%
- SLSA : 4%
- Complexe Hydratation Intense : 3%
- Fragrance : 2%
- Mica/Oxyde/Colorant : 0,5%
- Cosgard : 0,6%

Le matériel : Balance, bol, système de chauffe, fouet

Le mode opératoire : mélangez l'eau et les tensioactif et faites chauffer au bain marie.

A froid, mettez vos ajouts.



## A LA DOUCHE : LES RECETTES

### **Gel lavant exfoliant**



La recette :

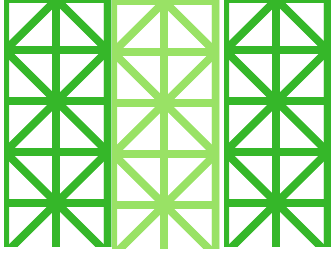
- Mousse de sucre : 30%
- Douceur de coco : 5%
- Eau : 13%
- Chlorelle : 10%
- Spiruline : 10%
- Huile essentielle de citron vert : 2%
- Sel de la mer morte : 30%

Le matériel : balance, fouet, bols

Le mode opératoire

Mélangez vos ingrédients les uns après les autres, à froid en mettant l'huile essentielle à la fin.





## A LA DOUCHE : LES RECETTES

### Crème de douche gommante

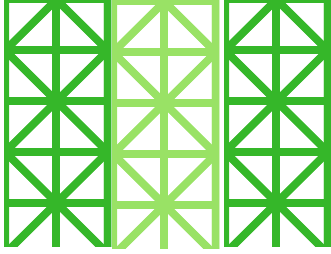


#### La recette

- Caprylis (51,5%)
- Huile végétale de Babassu (10%)
- Huile végétale de Baobab (10%)
- Mousse de Babassu (15%)
- Mousse de sucre (10%)
- Fragrance Thé blanc (1,5%)
- Poudre d'Orange (1%)
- Poudre de Tulsi (0,5%)
- Poudre de Brahmi (0,5%)

Le matériel : balance, bol, fouet

Le mode opératoire : mélangez simplement vos ingrédients à froid. Veillez à ne pas faire de grumeaux avec les poudres.



## A LA DOUCHE : LES RECETTES

### Shampooing douche solide



#### La recette :

##### Phase A

- SCI (Sodium Cocoyl Isethionate) : 36%
- SCS (Sodium Coco Sulfate) : 28%
- Beurre de Karité : 5%
- Huile végétale vierge de Babassu : 5%
- Mousse de Babassu : 3%
- Eau : 10%

##### Phase B

- Protéines de riz : 4%
- Provitamine B5 : 3%
- Urée : 2%
- Inuline : 2%
- Fragrance : 2%

#### Le matériel

##### Le mode opératoire

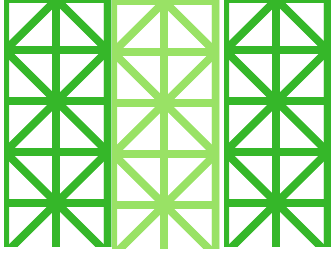
- Chauffez tous les ingrédients de la phase A au bain-marie (doucelement pour ne pas brûler les tensioactifs !)
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Ajoutez les ingrédients de la phase B en mélangeant bien entre chaque
- Mettez la pâte dans des petits moules (ou dans un grand moule) et laissez prendre au congélateur pendant environ 15 mn
- Laissez ensuite reposer sur une grille pendant 24h avant de vous en servir



# L'ÉTÉ ET LES ANIMAUX

Ensemble pour la Cosmétique Maison





# L'ÉTÉ ET LES ANIMAUX

Rédacteur : Charlie Marandet

*Nos animaux aiment bien l'été, et se faire dorer la pilule au soleil.  
Pourtant, c'est une période qui n'est pas sans danger pour eux.  
En prenant toutes les précautions de base, vous pourrez profiter de l'été avec votre animal !*

À quoi doit-on faire attention ?

## \* Les fenêtres.

Il fait chaud, on ouvre nos fenêtres en oscillant battant.

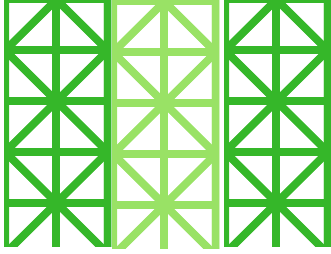
Et là, notre chat curieux essaie de passer, se bloque et gigote, descendant de plus en plus.. Sans intervention rapide, cet accident entraînera la mort de votre animal. Donc, on ne laisse pas les fenêtres sans surveillance, ou bien on achète des sécurités qui empêcheront le chat de "s'enfoncer", ou des grilles de protection.

Sans oublier les fenêtres grandes ouvertes et le risque potentiel de fugue, pour les animaux qui ne sortent pas. Les dangers sont alors grands : voitures, animaux sauvages, humains..

## \* Les plantes

Attention à ce que vous ramenez à la maison, de nombreuses plantes sont toxiques pour nos animaux.





# L'ÉTÉ ET LES ANIMAUX

## \* Les insectes

Attention, certaines piqûres peuvent déclencher des allergies et être fatales à votre animal. On fait donc attention, et en cas de piqûres, on vérifie tout gonflement. En cas de doute, on consulte immédiatement.

## \* Le soleil et la chaleur en eux-mêmes :

- Ne laissez pas votre animal dans votre voiture, même à l'ombre, même fenêtre ouverte.
- Préférez les sorties aux heures fraîches, et les balades sur l'herbe que sur le bitume. Nous avons des chaussures.. pas eux !
- Laissez toujours de l'eau fraîche à leur disposition
- Attention à vos piscines, les risques de noyade ce n'est pas que pour les enfants.
- Attention aux coups de soleil, oui oui, surtout pour les chats blancs, ce qui entraîne par ailleurs souvent chez eux des cancers et des amputations.
- Vous pouvez les mouiller, surtout pour les chiens qui apprécient une petite baignade.
- En cas de doute et d'inquiétude, mouillez la tête et les pattes et consultez.

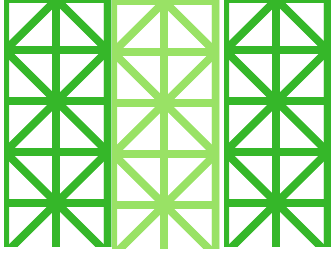






# LE PH





# Le pH

Rédactrice: Orlane Garreau

*Qu'est-ce que le pH ? Comment et pourquoi le mesurer ? Quels risques si je ne le mesure pas ? ... Nous allons essayer dans cet article de répondre à toutes vos questions sur le pH, un élément de nos cosmétiques tout aussi important que les "ingrédients" que nous utilisons.*

Comme beaucoup d'entre nous, lorsque j'ai commencé à "tambouiller", à créer mes cosmétiques, je ne comprenais pas l'utilité de vérifier le pH.

Et donc, je ne le vérifiais pas.

Plusieurs raisons à cela.

D'abord, sans aucune culture scientifique, je ne comprenais pas ce qu'était le pH.

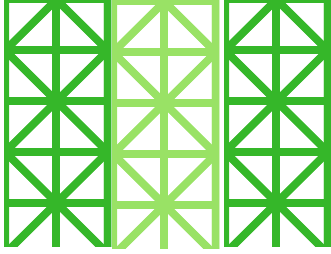
Pour moi, il restait un argument marketing "pH neutre" ou encore "pH physiologique" (celui-ci me fait beaucoup rire aujourd'hui...) inscrit sur l'étiquette de grandes marques de cosmétiques. Ensuite, comme j'utilisais au départ des formules établies par des cosméteuses-amatrices-chevronnées ou encore celles de boutiques de matières premières, je partais du principe que les formules étaient vérifiées et que donc, ce test était inutile.

Et comme beaucoup d'entre nous, j'ai commencé à m'intéresser au pH lorsque je me suis lancée dans la saponification à froid.

Or, à cette époque, j'ai découvert avec effroi (non non, je n'exagère pas !) que sans cette vérification, je me mettais en danger (non non, je n'exagère pas là non plus ! Bon, si, un peu, mais quand même.).

La question du pH et de son test revient souvent sur les groupes et forums de cosmétique maison.

Voilà pourquoi il nous a semblé important d'aborder cette question dans le dernier numéro d'ECM Le Mag!



# LE pH

## ***Mais alors, le pH, qu'est-ce que c'est ?***

Le petit nom du pH est le potentiel Hydrogène.

Lorsqu'on le mesure, on mesure en fait l'activité des ions hydrogènes ( $H^+$ ) dans une solution aqueuse.

Pour rappel, une molécule d'eau pure est constituée d'un atome d'oxygène (O) et de deux atomes d'hydrogènes (H), d'où son nom savant  $H_2O$ .

Partant de là, on peut déjà dire qu'un produit cosmétique ne contenant pas de phase aqueuse ne nécessitera pas de mesure de pH. C'est le cas pour toutes vos formules de baumes ou d'huiles par exemple.

En revanche, dès lors que votre formule présente une phase aqueuse, qu'il s'agisse d'eau pure, minérale, distillée, d'hydrolat, de lait végétal, d'infusion, de décoctions – et toute autre phase aqueuse imaginable – il sera nécessaire de mesurer le pH de votre préparation.

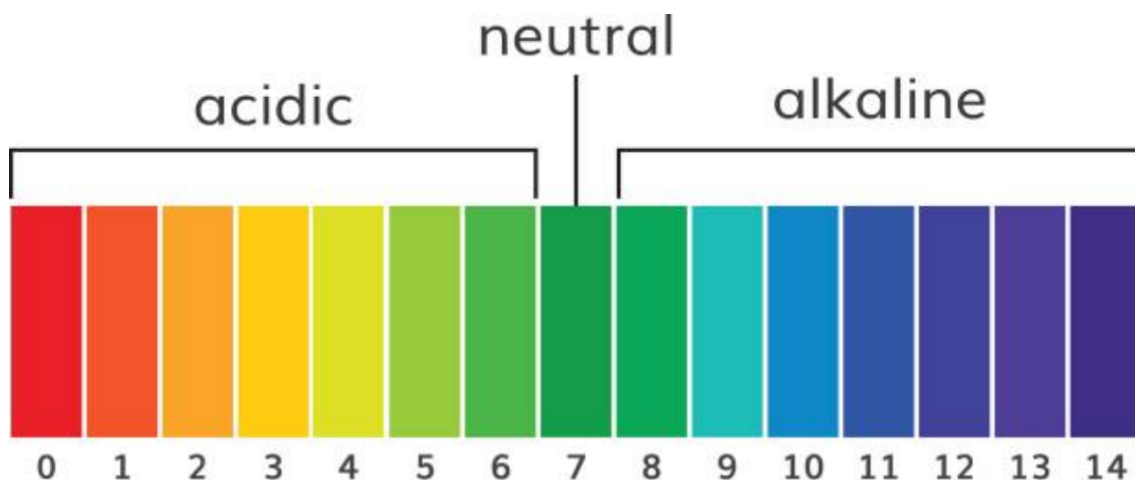
Et là, vous me dites qu'on a peut-être tout dit, mais qu'on n'a aussi rien dit !

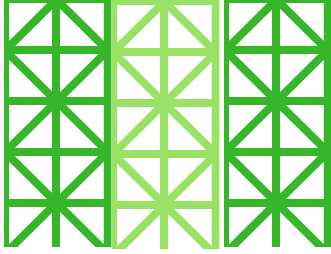
Et vous avez raison.

Lorsqu'on mesure le pH, on mesure l'acidité ou l'alcalinité (on peut aussi dire la basicité) de notre préparation.

Cette mesure se fait sur une échelle de 1 à 14. 1 étant le point le plus acide, 7 le milieu, et 14 le pH le plus alcalin (basique).

## ***Voici un exemple d'échelle de pH***





# LE pH

Les pH très acides ( $< 3$ ) ou très basiques ( $> 12$ ) sont susceptibles de causer de graves lésions sur la peau, notamment de très graves brûlures.

Ces produits sont considérés comme très dangereux.

Pour les manipuler, il est nécessaire de se protéger, en utilisant des gants et des lunettes de protections adaptés.

Nous vous épargnerons ici des images de brûlures chimiques, mais vous pouvez jeter un œil dans votre moteur de recherche préféré : une cosméteuse avertie en vaut deux !

Et mieux vaut prévenir en se faisant une petite peur que guérir et souffrir énormément ! Cependant, sans aller sur des mesures aussi extrêmes, un pH inadapté peut causer des déséquilibres et des problèmes de peau.

## ***Mais alors...***

### **Quel pH pour quelle partie du corps ?**

Chaque partie du corps a un pH qui lui est spécifique. Et il est donc important de le respecter afin de ne pas agresser notre peau. Une peau agressée aura tendance à se protéger. Et pour se protéger, notre peau n'a que très peu de solution. En général, une peau agressée produira du sébum pour recréer ce qu'on appelle le film hydrolipidique qui se trouve à sa surface.

Tiens tiens, hydrolipidique. Il ne vous dit rien ce mot ? Si on le décompose, on retrouve hydro- c'est-à-dire eau, et -lipide c'est-à-dire gras (bah oui, le lipide, ce fameux ennemi juré du régime pré-plage... Oups ! Pardonnez mon égarement !). Et eau + corps gras sont les éléments de base de nos crèmes !

Ce film sert à la fois à préserver l'hydratation de la peau, mais aussi à la protéger des agressions extérieures (le vent et le froid l'hiver par exemple).

Bon, là je simplifie un peu son rôle afin de rester dans ce qui nous intéresse, mais l'idée est bien là : il fait barrière aux agressions extérieurs.

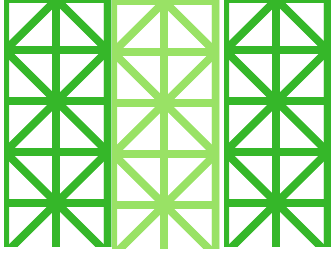
En plus d'évoluer selon les parties de notre corps, le pH de notre peau évolue aussi avec l'âge. Il est donc très important d'adapter ses produits à chaque situation.

C'est la raison pour laquelle je disais en introduction que le terme marketing "pH physiologique" me faisait beaucoup rire : de quelle physiologie parlent les industriels lorsqu'ils utilisent cette formule ?

Les études semblent montrer que la peau des bébés a un pH neutre, c'est-à-dire un pH autour de 7.

Il faudra donc veiller à utiliser des formules très douces, afin de préserver cet équilibre.





## Le pH

Le pH d'une peau adulte se situe aux alentours de 5,5.

En dessous de cette valeur, la peau aura tendance à être déshydratée et sèche.

Au-delà de cette valeur, nous aurons une peau grasse, avec une forte production de sébum.

Une peau déséquilibrée peut donc avoir un pH légèrement au-dessus ou en-dessous de ces valeurs.

Néanmoins, afin de rester dans l'équilibre, il est conseillé de rester dans une valeur entre 4,5 et 5,5.

Nos crèmes et soins doivent donc être légèrement acides afin de ne pas plus abîmer notre peau. Un point que nous n'avons pas encore abordé mais qui semble avoir toute son importance ici : la prolifération des bactéries en fonction du pH.

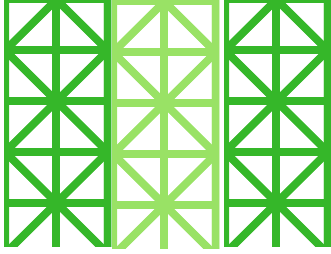
Les bactéries auront tendance à se développer plus facilement dans un pH alcalin. Alors qu'un pH acide empêche leur prolifération. Cela explique notamment pourquoi une peau grasse, avec un excès de sébum sera plus facilement sujette aux boutons qu'une peau sèche avec un pH plus acide. Là encore, il est donc primordial de ne pas déséquilibrer notre peau. On ne le répètera jamais assez, mais une jolie peau nécessite beaucoup de douceur.

Et ma vulve dans tout ça ? Nous avons abordé l'hygiène intime dans un précédent numéro (ECM Le Mag! N° 6). Rappelons néanmoins que comme pour notre peau, le pH de la vulve évolue en fonction de l'âge, mais aussi en fonction du cycle.

Globalement, le pH de cette zone est acide, autour de 4,5, mais peut monter à 6 en période de menstruation. Là encore, il faudra privilégier des produits doux et donc légèrement acides.

Un déséquilibre peut entraîner différents soucis, notamment d'importantes mycoses. La plus grande vigilance s'impose donc et il faudra adapter les produits de toilettes, qui ne seront pas les mêmes pour une petite fille, une femme adulte et une femme ménopausée.

Enfin, en ce qui concerne les cheveux, là-encore, il nous faudra adapter le pH de nos préparations maison si on ne veut pas créer de déséquilibre. Un pH trop acide aura tendance à abîmer le cheveu, mais aussi notre cuir chevelu. Là encore, il faudra privilégier un pH autour de 5,5. À noter qu'un pH acide aura tendance à "refermer" les écailles du cheveu, alors qu'un pH basique aura tendance à les ouvrir. Dans tous les cas, il est déconseillé d'utiliser des produits de soin et/ou de lavage avec un pH supérieur à 7. A chacune donc d'adapter ses soins en fonction de la porosité de ses cheveux. Un rinçage au vinaigre (acide) ou au bicarbonate de soude (basique) peut être un bon moyen de réguler le pH des cheveux. Cependant il faudra garder à l'esprit que tout est question de dissolution : il n'est pas question de se rincer les cheveux par exemple avec du vinaigre pur. Une dissolution à 10% maximum est conseillée. Au-delà, le déséquilibre et l'agression du cheveu risquent d'être trop forts.



# LE pH

## **Zoom sur... le liniment oléo-calcaire**

Bien connu des mamans, le liniment oléo-calcaire est le produit indispensable pour prendre soin des bébés.

Sa formule est très simple : 48% d'huile végétale + 48% d'eau de chaux + 2% de cire (d'abeille ou de cire végétale).

Issu du mélange d'un corps gras et d'un corps alcalin, la réaction est similaire à une réaction de saponification.

Eh oui : lorsqu'on fabrique un savon, on mélange aussi un corps gras avec un corps alcalin (en l'occurrence la soude caustique – pour un savon solide – ou la potasse – pour un savon liquide/pâteux).

Nous l'avons vu au début de l'article, l'eau de chaux a un pH très élevé, autour de 12. Le pH du liniment tourne lui aux alentours de 10. S'il est l'élément indispensable pour prendre soin de bébé, c'est parce qu'il permet de contrer l'acidité de l'urine et des selles de votre bout d'chou.

Certaines d'entre nous aiment utiliser le liniment en démaquillant. Personnellement, je lui préfère l'huile végétale, mais une fois de plus je digresse. Nous l'avons vu, il est primordial de préserver l'équilibre du pH de notre peau. Si vous souhaitez utiliser le liniment pour vous démaquiller, il faudra donc veiller à passer sur votre visage un hydrolat au pH acide afin de rétablir l'équilibre de celle-ci et limiter l'agression subie par le pH alcalin.

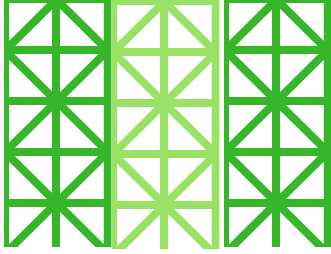
## **C'est bien joli tout ça, mais comment je fais, moi, pour mesurer le pH de mes préparations ?**

Il existe plusieurs moyens de vérifier le pH. Nous en présenterons trois ici.

Les bandelettes de pH.

On les trouve facilement dans les pharmacies. Il y en a aussi chez Aroma-Zone. Elles se présentent sous la forme de bandelettes avec des zones réactives. On les trempe dans la préparation dont on souhaite vérifier le pH, puis ensuite on essaie de lire le résultat en fonction de la couleur qu'elles auront prise. Bien que très répandues, et peu chères, ces bandelettes sont d'une fiabilité moyenne. Le résultat est souvent assez difficile à lire.





## Le pH

Le papier pH.

Il se présente en général sous la forme d'un rouleau, parfois sous forme de bande de papier prédécoupées (un peu comme le papier d'Arménie). On en coupe un morceau qu'on trempe dans la préparation. Peu cher, il est beaucoup plus facile à lire que les bandelettes, puisqu'il n'y a qu'une seule zone réactive. On le trouve dans diverses boutiques, notamment chez Dans ma nature.

Le pH mètre.

Le pH mètre est l'ustensile à privilégier. Et s'il semble être un investissement, il sera vite rentabilisé car nous l'utiliserons pour vérifier chaque préparation. Contrairement aux solutions mentionnées précédemment, le pH mètre est un appareil électronique. Il est donc beaucoup plus fiable que les autres solutions. Selon le fournisseur, il faut compter entre 10 et 20€, ce qui reste tout à fait raisonnable pour un ustensile qui nous servira très souvent.

On trouve parfois des solutions "naturelles" visant à mesurer le pH avec des plantes colorées, le chou rouge par exemple.

Cependant, cette méthode n'étant pas d'une grande fiabilité, nous ne la détaillerons pas plus ici. Pour mesurer le pH d'une émulsion, une crème par exemple, il vous suffit de tremper votre ustensile de mesure dans l'émulsion pendant environ une seconde. Le résultat est immédiat, que ce soit sur le papier ou le pH mètre.

Pour mesurer le pH d'un savon ou d'un shampoing solide, il vous faudra diluer un petit morceau dans de l'eau.

En effet, faire mousser le savon sur un savon ne suffit pas. L'idéal est de faire une dissolution à 1%.

C'est à dire de fondre 1% de savon dans 99% d'eau pure (une eau minérale, de source ou du robinet n'aura pas un pH neutre et influencera donc la mesure !). Ensuite, on procède comme expliqué précédemment.

À noter que le pH d'un savon doit être autour de 9 ou 10.

S'il est au-dessus, le savon n'est pas utilisable, et en-dessous, votre mesure est fausse !

En dehors du savon, il vous est possible de corriger le pH de vos préparations.

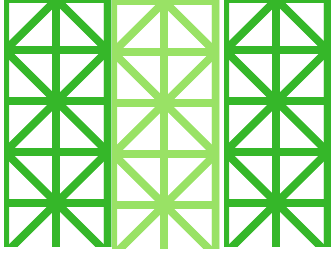
Pour baisser le pH, et ainsi acidifier la préparation, on peut par exemple ajouter de l'acide citrique ou de l'acide lactique.

Alors que pour augmenter le pH d'une préparation on utilisera plutôt du bicarbonate de soude ou de l'eau de chaux.

Ces ajouts doivent se faire goutte par goutte. Une goutte d'ajout, on mélange bien, puis on mesure de nouveau le pH.

Certains ingrédients agissent "naturellement" sur le pH. Par exemple, les hydrolats sont généralement acides.





## Le pH

Enfin, certains ingrédients seront inactifs dans certains pH.

C'est le cas, par exemple le conservateur Plantaserv Q (appelé "naticide" chez Aroma-Zone) ne fonctionne que si le pH de la préparation est compris entre 4 et 9. En-dessous et au-dessus, il sera donc inefficace.

Et maintenant, nous n'avons plus d'excuse pour ne plus vérifier le potentiel hydrogène de nos tambouilles !

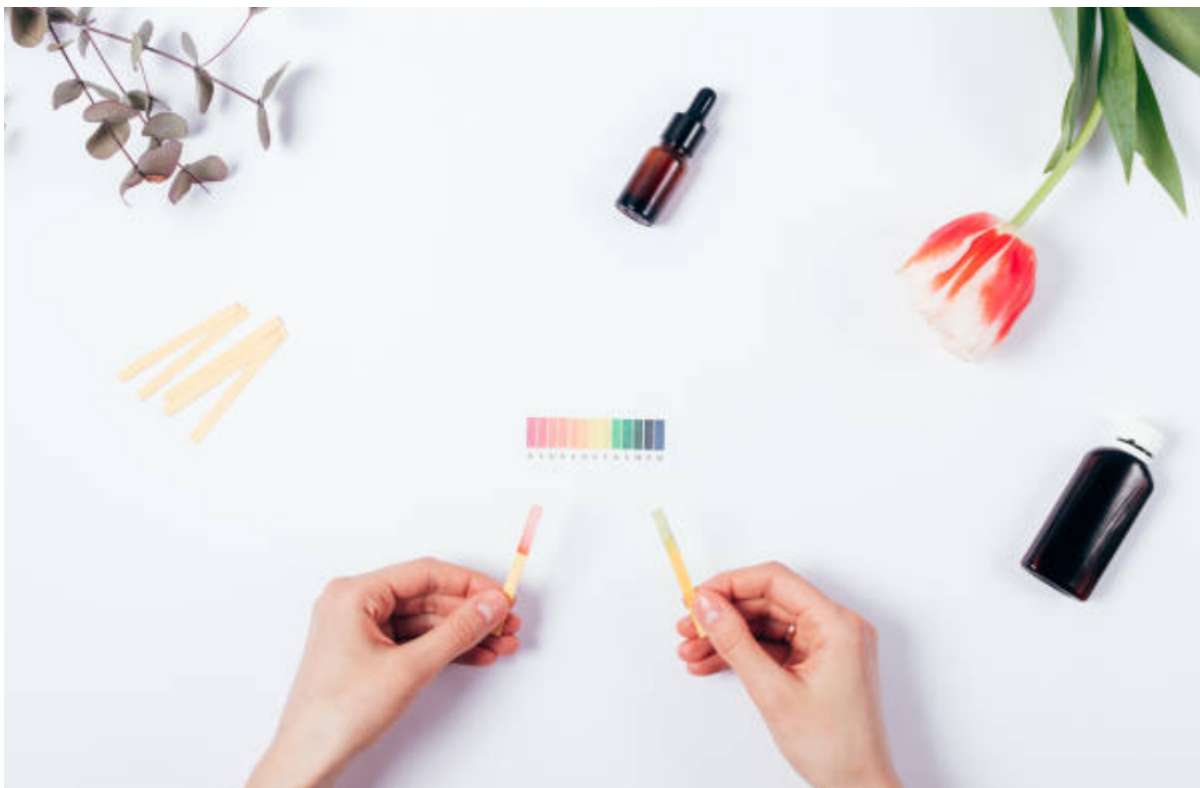
*Pour aller plus loin :*

- Un article sur le pH chez Caly : [http://www.calybeauty.com/post/ph-peau-cosmetiques.aspx?](http://www.calybeauty.com/post/ph-peau-cosmetiques.aspx?doing_wp_cron=1528664058.8424360752105712890625)

[doing\\_wp\\_cron=1528664058.8424360752105712890625](http://www.calybeauty.com/post/ph-peau-cosmetiques.aspx?doing_wp_cron=1528664058.8424360752105712890625)

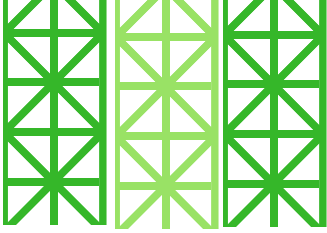
- Danser en petite culotte : un dossier très complet sur le pH :

<https://danserenpetiteculotte.wordpress.com/2014/05/26/fiche-le-ph-1-fondamentaux/>





# COSMÉTO



# ZÉRO DÉCHET EN COSMÉTO

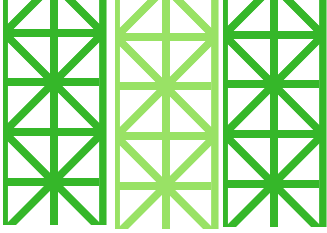
Rédactrice Orlane Garreau

*Prendre soin de soi et de la planète en créant des cosmétiques respectueuses de la peau et de l'environnement, c'est bien. Pourtant, malgré nos efforts, la poubelle de nos salles de bain est souvent bien trop pleine ! Et le Zéro Déchet dans la salle de bain, si on essayait de nous y mettre ?*

Avant d'aller plus loin, je tiens à te rassurer, chère lectrice. Pas question ici de culpabiliser. Juste d'essayer de regarder les déchets qu'on pourrait limiter voire supprimer, et bien entendu en y allant chacune à son rythme ! Avant de rédiger cet article, j'ai donc commencé par regarder ma poubelle dans le fond des yeux, et aussi mes placards, afin de voir ce que je pourrais peut-être éventuellement supprimer. Alors déjà, dans ma poubelle j'ai constaté qu'il n'y avait pas, ou très peu, d'emballages de cosmétiques traditionnels. Et oui ! Cela fait maintenant quelques années que j'ai remplacé le gel douche par des savons solides saponifiés à froid, et mon shampoing par un shampoing solide. Les cosmétiques solides me semblent une excellente alternative. En outre, du fait qu'ils ne contiennent pas de phase aqueuse, il y a aussi moins de conservateur, et donc, là aussi, c'est un plus pour la planète ! Si tu ne souhaites pas utiliser de produits sous forme solide, ce que tu peux faire et que nous sommes nombreuses à faire, c'est recycler les emballages de cosmétiques pour les réutiliser. Par exemple, utiliser un vieux tube de shampoing pour y mettre le tien. L'autre jour, j'ai même croisé un tube de ketchup recyclé pour le shampoing, et ça donne quelque chose de très joli !!



En revanche, si tu recycles les emballages, n'oublie pas de les laver correctement, et surtout de les désinfecter, afin de prévenir toute contamination bactérienne. Un autre produit très présent dans la poubelle de la salle de bain c'est le coton. On l'utilise pour se démaquiller, enlever le vernis à ongle, nettoyer les fesses de bébé... Là encore, il existe des alternatives. Pour le démaquillage, par exemple, certaines préfèrent utiliser simplement une huile végétale appliquée à la main. De mon côté, j'ai trouvé le bonheur dans ce qu'on appelle les "lingettes lavables" ou les "disques à démaquiller lavables". Ils existent en différentes fibres (cotons, bambou...), et s'ils peuvent sembler un peu cher à l'achat, on les conserve super longtemps ! Lorsqu'on compare à l'achat régulier de coton, c'est imbattable !



## ZÉRO DÉCHET EN COSMÉTO



On peut aussi les fabriquer soi-même, pourquoi pas en recyclant d'anciens tissus (par exemple en recyclant de vieilles serviettes éponges). Beaucoup de coutières en vendent, et on les trouve également sur les groupes de troc. Et d'après mes copines maman, c'est génial pour le change des enfants ! Dans la même veine, on peut aussi remplacer les mouchoirs en papier jetables par des mouchoirs en tissus lavables. Oui oui, les mêmes qu'utilisaient nos grands-parents !

Puisqu'on parle des enfants, parlons couches ! Elles peuvent être remplacées par des couches lavables. Encore une fois, c'est un investissement, mais finalement, si on compare au prix d'un paquet de couches, c'est bien plus économique. Cependant, je conçois que les couches lavables ne sont pas forcément pratiques. Dans ce cas, il existe aussi des couches compostables. Une alternative plus pratique que le lavable, à la condition d'avoir accès à un compost !

Du côté de l'hygiène intime féminine, il existe aussi des alternatives aux tampons et aux serviettes hygiéniques jetables qui sont une (très) grande source de pollution.

Du côté des protections internes, il y a ce qu'on appelle communément la "cup".

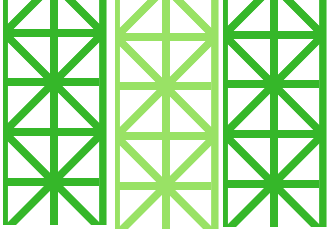
C'est une sorte de petite coupe en silicone qu'on insère dans le vagin. Le sang des menstruations y est recueilli, et ensuite il suffit de le vider dans les toilettes ou sous la douche, de bien nettoyer la cup et de la replacer.

En terme d'hygiène, il est important de la stériliser avant chaque début de cycle afin de se prémunir de toute infection.

Il existe aussi des serviettes hygiéniques lavables en tissus. On les trouve dans de nombreuses boutiques, et certaines couturières en fabriquent également.

Un autre incontournable de la salle de bain, c'est le coton-tige. Depuis quelques temps, leurs corps en plastique sont interdit. Néanmoins, ils restent des déchets évitables. On peut les remplacer par une sorte de petite cuillère en bois ou en métal, qu'on insère à l'entrée de l'oreille pour retirer le surplus de cérumen. Pour le reste de notre oreille, de l'eau savonneuse suffit amplement. De mon expérience personnelle, ces petits bidules sont un peu difficiles à utiliser les premières fois : cela peut être un peu douloureux. Mais on s'y habitue vite, surtout lorsqu'on voit notre poubelle se vider des cotons-tiges !





## ZÉRO DÉCHET EN COSMÉTO

Côté bouche, il existe encore des alternatives.

D'abord pour la brosse à dents.

On trouve maintenant facilement des brosses en bois, issues de forêts gérées de manières responsables.

Pour ma part, j'ai opté pour une brosse dont le manche est en cellulose et pour laquelle les têtes sont interchangeables. Ainsi, je ne jette que la tête poilue, et pas le manche qui lui ne s'use pas.

Pour ce qui est du dentifrice, il est possible d'acheter ou de fabriquer un dentifrice solide, pour lequel il n'y a donc pas d'emballage. Ou encore un dentifrice en poudre.

Pour nos poils, il existe également des alternatives. La première c'est le rasoir de sécurité. Au lieu de changer les têtes de rasage ou le rasoir complet, on ne change que la lame.

Et en plus, c'est hyper économique et ça peut convenir aux messieurs comme aux dames.

Pour ce qui est de la mousse, rien ne vaut un savon saponifié à froid et un blaireau.

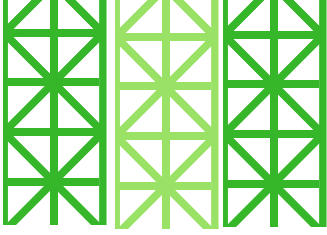
De nombreux savonniers proposent des savons spéciaux dépoilage ! Mesdames, si vous êtes courageuse, vous pouvez également opter pour la cire maison, à base de sucre ou de miel. C'est économique, écologique et biodégradable. Mais je ne pourrais pas vous en dire plus, je suis beaucoup trop douillette pour l'arrachage de poils !!! Enfin, certaines ont opté pour un épilateur électrique de bonne qualité. Bah oui, sa durée de vie est assez longue pour l'utiliser de nombreuses années. Les batteries durent longtemps, et puis – à ce qu'il paraît – ils ne font plus mal !

Voilà donc quelques pistes pour limiter les déchets dans la salle de bain. Il existe sans doute d'autres solutions qui nous auront échappé. Et encore une fois, il n'est pas question de se culpabiliser, mais simplement de voir ce à quoi chacun de nous est prêt à renoncer, afin de commencer à produire moins de déchets. D'autant que dans certains endroits, la taxe sur les déchets ménagers commence à être calculée en fonction des déchets du foyer ! Alors si en plus de moins polluer on peut faire quelques économies, ne nous en privons pas !





# BIEN ÊTRE : PROFITER DE L'ÉTÉ POUR SE DÉTENDRE AVEC L'AROMATHÉRAPIE



# SE DÉTENDRE AVEC L'AROMATHÉRAPIE

Rédacteur : Isabelle Blanzzy Ydrac

*Les huiles essentielles vous accompagnent tout au long de l'année et certaines vous seront très utiles en été. Toujours en gardant les précautions d'usage, suivez-nous pour découvrir ou redécouvrir quelques-unes d'entre elles et composez votre trousse aromathérapie des vacances.*

## Calme et sérénité

Parce que les vacances peuvent aussi être synonyme de stress notamment au moment du départ, n'oubliez pas vos huiles essentielles calmantes et anti-stress :

L'orange douce (*Citrus sinensis*) Calmante, relaxante, sédative, elle s'utilise en diffusion ou en olfaction dès que le besoin s'en fait sentir. En massage sur le plexus solaire ou la face interne des poignets (diluée dans de l'huile végétale), elle vous aidera à retrouver un sommeil serein et un endormissement rapide. Ne pas utiliser pendant les 3 premiers mois de la grossesse. Peut être irritante pour la peau (dermocaustique) : toujours bien diluer dans une huile végétale pour usage cutané. Photosensibilisante.

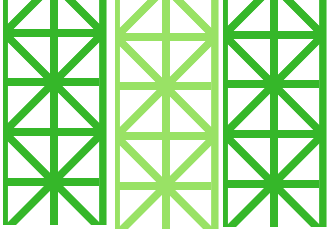
Le Petitgrain Bigarade (*Citrus aurantium ssp aurantium*) L'huile essentielle de référence pour lutter contre le stress et réduire les tensions, elle vous aidera également en cas de fatigue et de troubles nerveux.



En massage ou en olfaction, elle favorisera également votre sommeil et apaisera vos angoisses. Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse.

La camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) Seule ou en synergie avec le Petitgrain Bigarade, elle aura une action puissante sur le système nerveux. Elle est idéale en cas de choc émotionnel. En diffusion atmosphérique ou en massage (diluée dans une huile végétale) le long de la colonne vertébrale pour un bien-être immédiat. Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse.





# SE DETENDRE AVEC L'AROMATHÉRAPIE

## Petites bêtes et gros coups de chaud

Que ce soit pour les faire fuir, si elles vous ont déjà piqué ou si vous avez abusé du soleil, ces huiles essentielles soulageront vos petits bobos de l'été :

La Citronnelle (*Cymbopogon winterianus* Jowitt) Excellente huile anti-inflammatoire percutanée, elle est également répulsive des moustiques. Vous pourrez l'utiliser en diffusion atmosphérique ou bien en application cutanée mélangée à de l'huile végétale pour passer une soirée d'été tranquille. Elle apaisera également vos piqûres si le mal est fait ! Ne pas utiliser pendant les 3 premiers mois de la grossesse. Irritation cutanée possible ; s'utilise toujours diluée sur la peau.

La Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) Indispensable de votre été, la Lavande aspic sera votre alliée en cas de brûlures superficielles et piqûres d'insectes (moustiques, guêpes,...) ou méduses. Elle accélère la cicatrisation cutanée, elle est antalgique et antihistaminique. Peut être utilisée pure sur une petite surface (bouton de moustique), sinon à diluer dans une huile végétale (Millepertuis, Calendula) en cas de coup de soleil. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement, ni chez les enfants de moins de 7 ans et chez les sujets épileptiques.

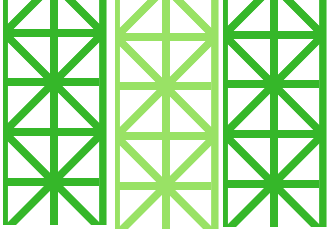


## Lendemain de fêtes ou transports !

La Menthe poivrée (*Mentha x piperita*) Encore une alliée précieuse pour vos vacances : mal des transports ou de l'altitude, digestion difficile des soirs de fête ou fatigue passagère, vous devez l'avoir toujours sur vous ! Antalgique et anesthésiante, elle peut également calmer les petites démangeaisons. C'est une huile essentielle très puissante notamment du fait de son effet froid. Consultez les précautions d'emploi avant de l'utiliser.

En particulier, interdite chez les femmes enceintes et allaitantes, les sujets épileptiques, les enfants moins de 6 ans et les personnes âgées.





# SE DÉTENDRE AVEC L'AROMATHÉRAPIE

## **Vacances sportives ou exotiques !**

La gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) Si vous avez décidé de faire des vacances sportives, n'oubliez pas votre Gaulthérie couchée ! Anti-douleurs, anti-inflammatoire, elle vous aidera en cas de d'entorses, foulures, courbatures, fatigue musculaire,... Très irritante pure, elle sera à diluer avec un dosage maximum de 20%. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement, ni chez les enfants de moins de 7 ans.

Le Ravintsara (*Cinnamomum camphora* sb 1,8-cinéole) Même en été, il est possible que vous tombiez malade ! Climatisation, changement de température, humidité ou voyage dans un pays exotiques, le Ravintsara peut s'avérer très utile en cas d'infection virale ou bactérienne. En prévention ou en curatif, il sera très efficace en cas de rhume, sinusite, gastro-entérite virale,... et vous pourrez aussi l'utiliser pour vous détendre. Ne pas utiliser pendant les trois premiers mois de la grossesse.



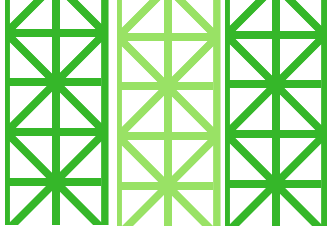
## **Qu'est-ce que la photosensibilisation ?**

La photosensibilisation est une réaction de la peau aux rayons UV. Les substances chimiques ou végétales photosensibilisantes s'activent lorsque la peau est exposée aux rayons du soleil et deviennent irritantes voire toxiques. La réaction phototoxique est généralement causée par les furocoumarines et les pyrocoumarines. En cas d'application d'huiles essentielles qui en contiennent, l'exposition aux rayons UV peut entraîner des éruptions cutanées, des rougeurs, des taches brunes, des cloques voire une dépigmentation de la peau définitive. Voici quelques huiles contenant des furocoumarines : Angélique, Bergamote, Céleri, Citron vert, Mandarine jaune, Mandarine rouge, Orange, Pamplemousse,... Généralement toutes les huiles essentielles de la famille des Citrus. Vous devrez éviter de vous exposer au soleil durant les 4h suivant l'utilisation de ces huiles. Attention également à la prise orale qui présente les mêmes risques que l'application cutanée.



# LES PRODUITS POUR BÉBÉ

Ensemble pour la Cosmétique Maison



# LES PRODUITS POUR BÉBÉ

Rédacteur : Clarisse Vaillier

*L'arrivée d'un bébé, c'est déjà un grand chamboulement en soi. Il y a des tas de décisions à prendre, des tas de produits à choisir, même quand on essaye de rester minimaliste. D'un côté, on veut le meilleur pour son enfant, de l'autre, on est noyé sous les informations contradictoires. Et malheureusement, les cosmétiques pour bébé n'y dérogent pas.*

Malgré une nette amélioration ces dernières années dans les formulations, on trouve encore trop souvent des ingrédients indésirables dans les cosmétiques (conservateurs controversés, tensioactifs irritants, allergènes, ...). Alors pourquoi ne pas se laisser tenter de les faire soi-même, avec des ingrédients sains ? OUI ! Mais pas n'importe comment. La peau des bébés est fragile, et on ne met pas n'importe quoi dessus. ECM vous propose ce mois-ci une sélection de produits adaptés pour les bébés. On privilégie au maximum les produits sans allergènes (pas de fragrances, pas d'huiles essentielles), et de préférence sans conservateurs, afin d'exposer le moins possible la peau du nourrisson à des molécules potentiellement irritantes. Pensez également à tester les produits dans le pli du coude avant une utilisation sur une plus large surface.

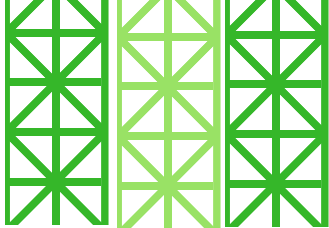
## Autour du bain

Gardez en tête que la peau d'un nouveau-né est fragile, et qu'un bain quotidien ou un jour sur deux est agressif pour sa peau, sans compter qu'il lui en coûte beaucoup d'énergie pour compenser la perte calorifique occasionnée par la sortie du bain. Si possible, espacez les bains, à un par semaine les premiers mois. De plus, à la naissance, on peut parfois voir, en plus ou moins grande quantité, une substance blanche et crémeuse sur la peau du nouveau-né, appelée vernix. Sécrétée par les glandes sébacées du fœtus à partir de la moitié de la grossesse, elle diminue en approchant du terme, et sert à protéger la peau du nouveau-né de la sécheresse lors de la sortie de la vie aquatique in utero.

Le vernix est réabsorbé par la peau dans les premiers jours de vie, la nourrissant et la protégeant, mais il est éliminé par le bain. Il est tout à fait possible de ne pas donner de bain à la maternité, si c'est votre souhait en tant que futurs parents, n'hésitez pas à en discuter au préalable avec l'équipe soignante, et à inclure votre demande dans un projet de naissance.







## LES PRODUITS POUR BÉBÉ

### Lait de bain

Un des grands gagnants auprès des bébés est sans conteste l'avoine, qui adoucit la peau, limite l'assèchement dû aux eaux calcaires, et apaise les peaux atopiques.

Placez simplement une poignée de flocons d'avoine dans un gant ou une compresse fermée par un élastique et plongez dans l'eau du bain.

Après avoir laissé les flocons s'imprégner de l'eau, pressez doucement le pochon pour en faire sortir le lait.

Il est tout à fait possible de n'utiliser que ça pour laver bébé les premiers mois, en massant ensuite doucement bébé avec le lait produit.

Pour une recette de lait de bain un peu + élaborée, à disperser dans l'eau au remplissage de la baignoire, vous pouvez mélanger :

- 55% lait en poudre : animal (vache, ânesse, jument, ...) et/ou végétal (coco, amande, ...)
- 25% sucre en poudre
- 20% fécule de maïs

### Pour la peau

Pour un lavage le plus « nature » possible, le pain de savon saponifié à froid est tout indiqué car il contient de la glycérine et est exempt de conservateurs, qui peuvent être irritants ou allergisants.

Son côté zéro déchet séduit aussi les plus minimalistes.

Pour ceux qui maîtrisent la saponification à froid, voici une recette pour un savon doux, avec un surgras à 9% :

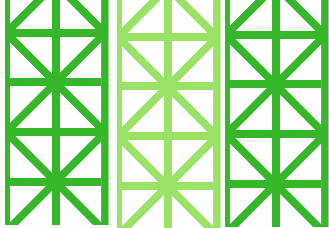
- Huile de coco 15%
- Beurre de karité 25%
- Huile de ricin 10%
- Huile d'olive 20%
- Huile d'avocat 20%
- Beurre de cacao 10%

Pour plus de douceur, vous pouvez utiliser du lait d'avoine (eh oui ! encore lui !) en liquide de dilution, en prenant soin de le congeler pour éviter une trop haute montée en température lors de l'ajout des perles de soude.

Pour ceux qui ne savonnent pas (... pas encore !), vous trouverez votre bonheur auprès d'une savonnerie artisanale.

Choisissez-le sans parfum, et sans colorant artificiel, afin d'éviter tout allergène.





## LES PRODUITS POUR BÉBÉ

### Pour les cheveux

Encore une fois, un lait d'avoine réalisé au moment du bain dans un pochon suffit amplement les premiers mois, même pour des cheveux abondants.

Il est possible de n'utiliser que ça les premiers mois, ou de temps de temps un peu de savon, surtout pour des cheveux courts.

Pour la suite, ou pour ceux qui préfèrent tout de même un shampoing, voici une recette pour un lavage en douceur :

Eau qsp 100%

Miel / sirop d'agave 25%

Lauryl glucoside (base consistance) 12%

Bétaïne (ou mousse de babassu) 8%

Sodium Lauroyl sarcosinate 5%

Xanthane 0,5%

Cosgard 0,6%

Complexe Benzoate/Sorbate 0,6%

### Que faire en cas de croûtes de lait ?

Appliquez de l'huile végétale (olive, macérât de calendula, ...) sur les croûtes de lait au niveau du crâne.

Laissez poser quelques heures jusqu'au moment du bain.

Passez un peigne fin pour enlever les croûtes qui seront ramollies, puis laver avec un savon ou un shampoing très doux.

Un gel huileux avec un émulsifiant contenant du sucrose laurate facilitera grandement le rinçage

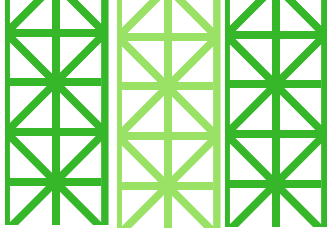
:Huile végétale 80%

Gélisucré 20%

Ajoutez l'huile végétale dans le gélisucré, goutte à goutte, en mélangeant bien entre chaque ajout. Lorsque la préparation commence à s'opacifier et à épaissir, il est possible d'ajouter l'huile végétale en un peu plus grande quantité. Lorsque toute l'huile a été ajoutée, la préparation forme un gel épais, qui peut être appliqué en racines.

Lorsqu'il sera en contact avec de l'eau, ce gel va former un lait, qui sera plus facile à rincer et partira mieux au shampoing.





# LES PRODUITS POUR BÉBÉ

## Autour du change

### Que faire au quotidien ?

Pour un change minimaliste, mais efficace, nettoyez avec un gant de toilette doux, de l'eau tiède et un peu de savon en cas de selles (le même que pour le bain par exemple). Après avoir bien séché, appliquez un peu de liniment pour protéger la peau jusqu'au prochain change.

La recette de base du liniment stabilisé :

49% eau de chaux

49% huile d'olive B

2% cire d'abeille ou de candelilla

Pesez les phases A et B dans deux bols séparés. Placez la phase B au bain-marie jusqu'à fonte totale de la cire. Versez la phase A dans la phase B hors du feu, mélangez bien. La préparation va épaissir et devenir opaque. Placez-la ensuite dans un flacon pompe ou avec une capsule service.

Le liniment s'auto conserve très bien plusieurs mois, il n'est pas nécessaire d'y ajouter un conservateur.

En raison de son pH, il est à réserver à une utilisation sur le siège. Dans le cas contraire, il est vivement recommandé de passer un hydrolat afin de rétablir le pH de la peau.

### Que faire en cas de rougeurs ?

Commencez par stopper l'utilisation du liniment, qui peut aggraver la situation. Pour le change, séchez doucement en tamponnant pour ne pas irriter davantage la peau. Ensuite, au choix, en fonction de l'état du fessier (de + en + irrité) :

- appliquez de l'argile blanche en poudre, comme du talc, avant de refermer la couche.
- appliquez une pâte d'argile et d'eau (et éventuellement oxyde de zinc) avant de fermer la couche.
- appliquez une crème de change en couche épaisse avant de fermer la couche.
- laissez le fessier à l'air le plus possible en cas d'érythème très important et inconfortable.

### Recette de la crème de change :

A – 26% infusion de camomille

B – 5% beurre de karité

B – 40% d'huile de Perilla (ou macérât de calendula ou à défaut huile d'olive)

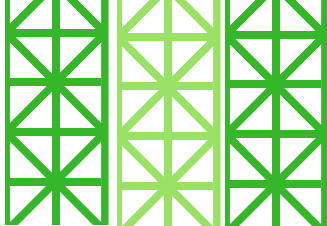
B – 8% Sorbitan olivate

C – 20% oxyde de zinc

C – 0.2% CO2 calendula

C – 0.8% cosgard

Placez les phases A et B au bain-marie dans deux bols séparés jusqu'à fonte de l'émulsifiant. Versez la phase A dans la phase B, mélangez au mini fouet pendant 3 minutes. Placez dans un fond d'eau bien froide et mélangez de nouveau 3 minutes. Ajoutez la phase C ingrédient par ingrédient en mélangeant entre chaque. Mettez la crème, épaisse, en pot.



## LES PRODUITS POUR BÉBÉ

### Et pour le reste ?

#### Débarbouillage au quotidien

Pour une eau de toilette sans conservateur, la plus simple possible, le plus adapté est les dissolucubes de savon, qu'il suffit de faire fondre dans de l'eau chaude, et la lotion est ensuite prête à être utilisée.

Comptez entre 2 et 3 grammes de savon pour 200mL d'eau.

Ce type d'eau micellaire, de par son pH peut se conserver entre 3 et 4 semaines, sans conservateur. Elle peut également être utilisée en remplacement de l'eau savonneuse pour nettoyer les petites fesses pendant le change lors des sorties (ou même à la maison).

La recette, en saponification à froid, surgraissage 10% :

Huile d'olive 70%

Beurre de karité 28%

Huile d'avocat 2%

En ajout à la trace :

6% de glycérine,

1% de miel.

Pour un séchage plus rapide, il est conseillé de concentrer un petit plus la soude, à 33% par exemple.

Encore une fois, ces dissolucubes se trouvent à l'achat dans certaines savonneries artisanales, si vous n'êtes pas adepte de la saponification à froid.

Pour une recette plus conventionnelle d'eau micellaire (mais avec un conservateur) pour nettoyer en douceur les petites salissures de tous les jours, sans rinçage :

Eau minérale et/ou hydrolat (fleur d'oranger, camomille, rose...)

Mousse de Babassu ou huile de ricin sulfatée 3%

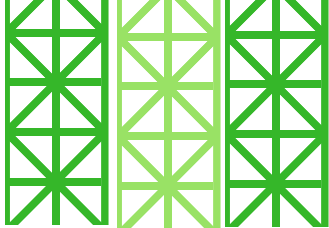
Glycérine 2%

Gel d'aloé vera 5%

Cosgard 0.8%







## LES PRODUITS POUR BÉBÉ

### Peau sèche

Les semaines suivant la naissance, la peau du nouveau-né peut peler, ce qui est tout à fait normal.

Il est bon de savoir raison garder et de ne pas vouloir appliquer trop de produits sur la peau du nourrisson, afin de laisser sa flore se construire, et la peau apprendre à faire son travail.

Si toutefois, il y avait des zones de sécheresse sur le corps, il est possible d'appliquer un beurre corporel, que l'on va masser doucement jusqu'à pénétration :

25% beurre de sal

25% beurre de mangue

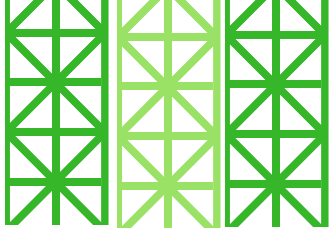
50% macérât huileux de calendula et vanille

Le macérât peut être réalisé dans une huile neutre comme le tournesol, ou dans l'huile de votre choix, sachant que les propriétés de cette huile (toucher gras, pénétration rapide, ...) feront varier celles du beurre final.

Pour faire le macérât vous-même, remplissez un pot à confiture de pétales de souci (*Calendula officinalis*) séchés, ouvrez une ou deux gousses de vanille en grattant les grains, et couvrez le tout avec l'huile végétale de votre choix.

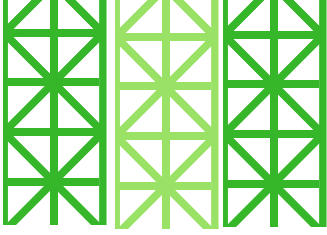
Après 4 semaines de macération à l'abri de la lumière, vous obtiendrez une huile très douce pour la peau de bébé et délicieusement (et naturellement !) parfumée.





# LES + ECM

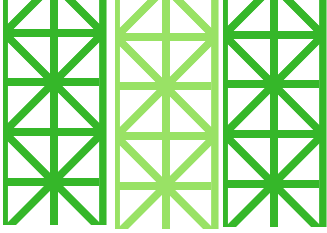




# SHOPPING



JE METS QUOI DANS MA  
VALISE ?

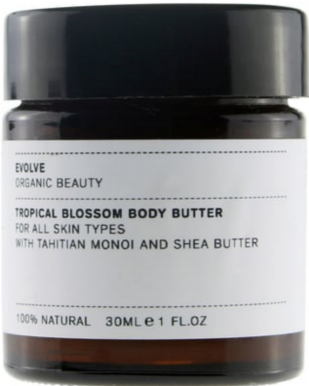


**Pachamamai, le savon tout doux : je l'utilise sur le corps et le visage !**



**Pachamamai, le dentifrice solide.**

**Stop the Water while using me  
Le dentifrice**

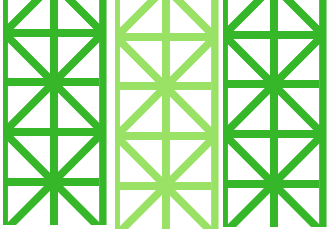


**Evolve Beauty  
Body Butter**

**Eponge konjac  
The konjac spong company**







**La Saponaria, Shampoing**



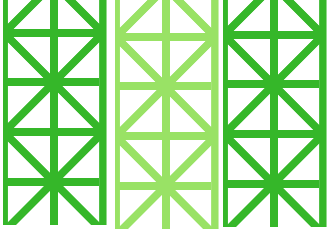
**Body Marmalade  
Kivvi**

**Skin and Tonic london  
Calm Balm**



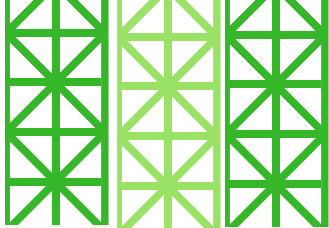
**UV Bio  
Lait Solaire**



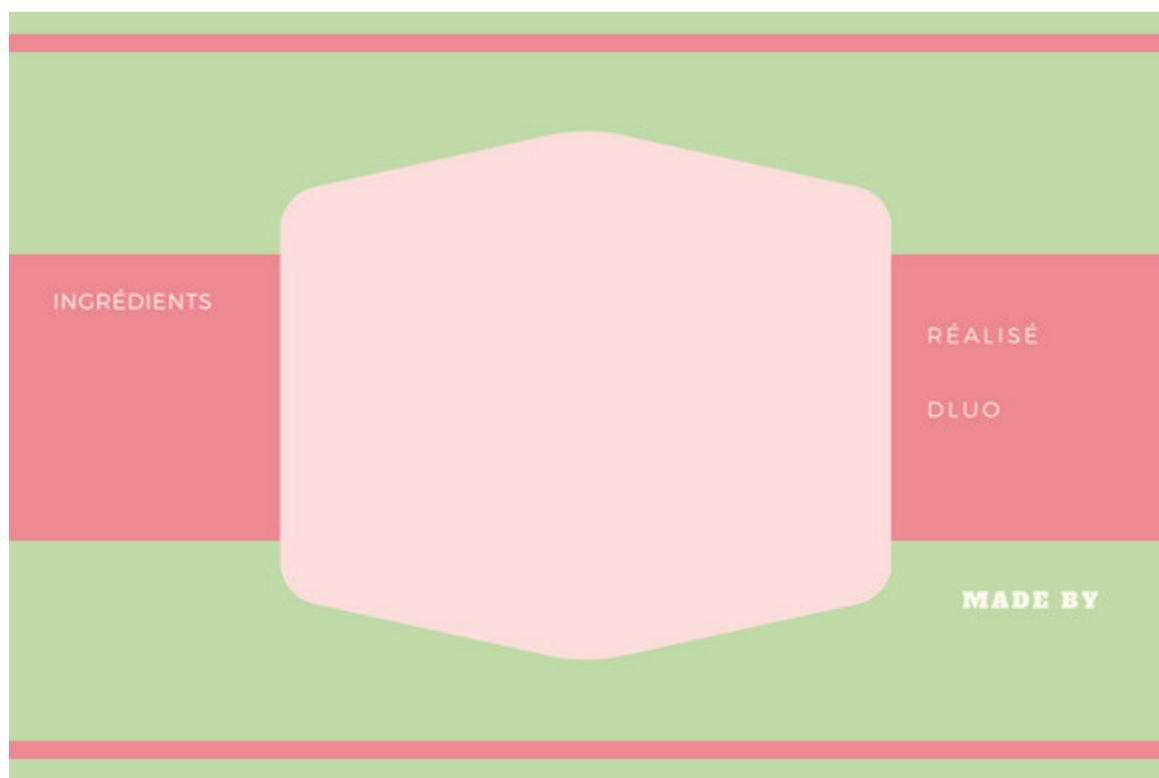


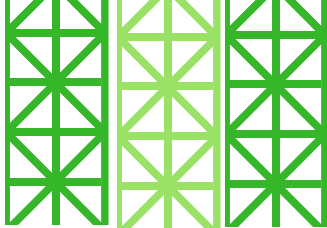
# JUSTE POUR VOUS !





# Vos ETIQUETTES !

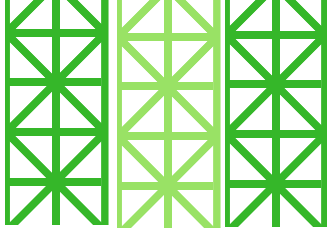




# Vos ETIQUETTES !







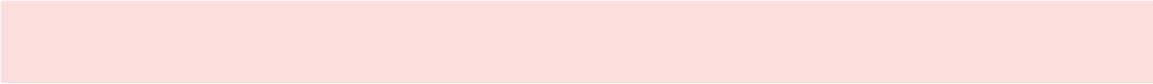
# Vos ETIQUETTES !

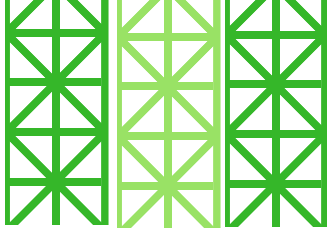


HANDMADE BY

Ingredients

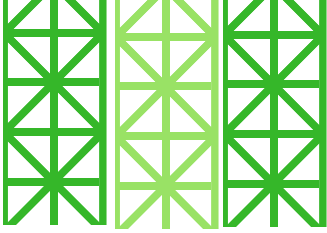
Dluo





# Vos ETIQUETTES !

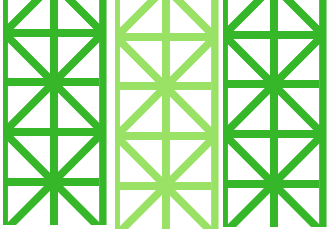




# LECTURE







# LECTURE : LA SELECTION ECM

## << Nos années sauvages >>

Lecture par Orlane Garreau

Autrice : Karen Joy Fowler

Editions : Presse de la cité

365 pages – 21€ (pour l'édition brochée. Disponible aussi en format poche, et en livre numérique)

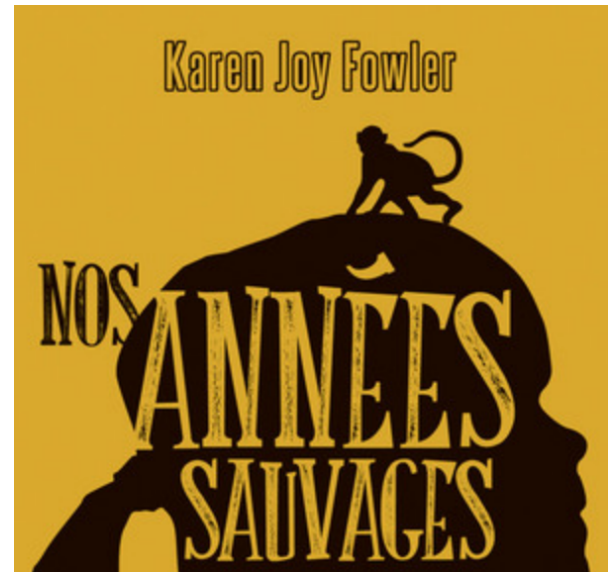
Résumé : Il était une fois deux sœurs, un frère et leurs parents qui vivaient heureux tous ensemble. Rosemary était une petite fille très bavarde, si bavarde que ses parents lui disaient de commencer au milieu lorsqu'elle racontait une histoire. Puis sa sœur disparut. Et son frère partit.

Alors, elle cessa de parler... jusqu'à aujourd'hui.

C'est l'histoire de cette famille hors normes qui

Rosemary va nous conter, et en particulier celle de

Fern, sa sœur pas tout à fait comme nous...



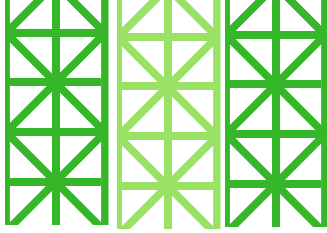
Une fois n'est pas coutume, dans ce numéro, nous vous proposons la lecture d'un roman. Pas de lien direct avec la cosmétique nous direz-vous. Et pourtant.

*A travers ce roman, Karen Joy Fowler nous invite à une réflexion profonde sur la relation entre l'humain et l'animal.*

*Au fil de la lecture et de notre rencontre avec cette famille hors du commun, le lecteur est invité à s'interroger sur la souffrance animale, notamment des animaux captifs et sur lesquels sont testés certains produits issus de la cosmétique traditionnelle.*

*Une jolie plume et une belle lecture qui ne vous laissera pas indifférent, mais dont nous ne pouvons pas en dire plus, au risque de spoiler l'histoire.*

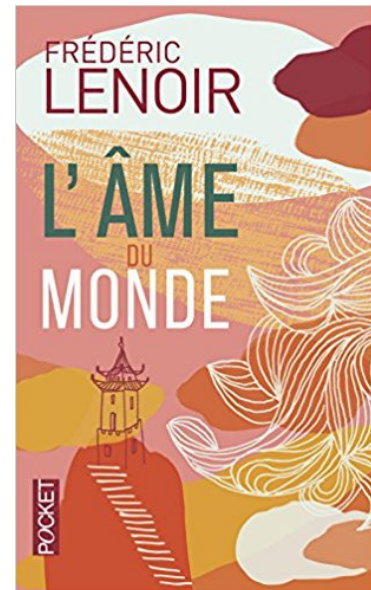




# LECTURE DE L'ÉTÉ

## Les livres

L'âme du monde - Frédéric Lenoir



Minimalisme - Judith Crillen

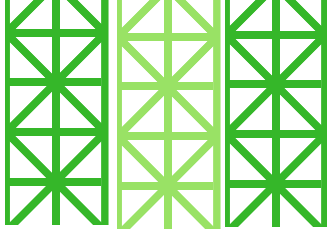


Il est grand temps de rallumer les étoiles  
Virginie Grimaldi



Chat Bouboule Nathalie Jomard





# LECTURE DE L'ÉTÉ

## Les Mag'

Naturelles



Simple Things

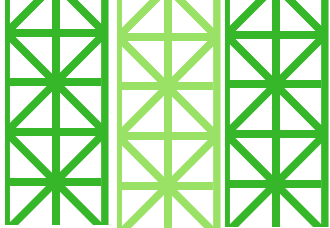


Happinez



Esprit beauté

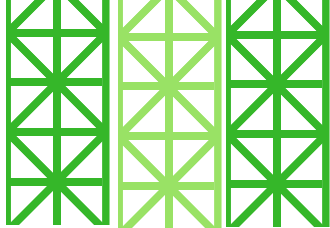




# LES INFOS







## NOS PROFESSIONNELS ADHÉRENTS

Adélie et Cie

Bougies, cires parfumées et brûle-parfums.

Réalisation artisanale, à la cire végétale de soja. 100% biodégradable.

[adelieetcie.com](http://adelieetcie.com)



*La Folie  
Des Senteurs*



La Folie des Senteurs

Retrouvez micas et fragrances sur la boutique.

Marque Cruelty Free et Vegan.

[lafoliedessenteurs.com](http://lafoliedessenteurs.com)

Le Jardin de Lilith

Retrouvez des matières premières, des savons et des cosmétiques artisanaux, des accessoires et bijoux d'aromathérapie.

[lejardindelilith.com](http://lejardindelilith.com)

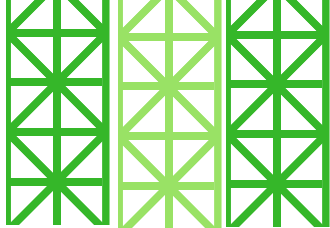


Huiles et Sens du Laboratoire Centiflor  
(MaCosmetoPerso)

Retrouvez des huiles végétales, essentielles et autres matières premières.

[huiles-et-sens.com](http://huiles-et-sens.com)





# Nos PROFESSIONNELS ADHÉRENTS



Dans Ma Nature  
L'épicerie fine de vos créations cosmétiques !  
[www.dans-ma-nature.com](http://www.dans-ma-nature.com)

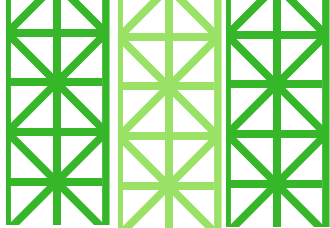
La Box du p'tit crapaud  
Retrouvez des matières premières,  
des cosmétiques, des produits  
d'entretien de la maison..  
[ptitcrapaud.com](http://ptitcrapaud.com)



Savonnerie POP !  
Des savons et des cosmétiques bons pour  
la peau et pour le moral !  
[savonnerie-pop.com](http://savonnerie-pop.com)

Etxean Egina, savonnerie artisanale de  
Baigorri, cosmétiques faits main.  
[contactetxeanegina@gmail.com](mailto:contactetxeanegina@gmail.com)





# Nos PROFESSIONNELS ADHÉRENTS



Solutions simples, naturelles, bios & éthiques  
Pour combler tous les besoins essentiels de la  
peau !  
[www.alternatives-cosmethics.com](http://www.alternatives-cosmethics.com)

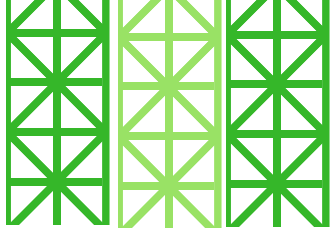
La Nature au Zen'it  
Savonnerie et cosmétiques artisanaux.  
[naturozenit.wordpress.com](http://naturozenit.wordpress.com)



Adepro - Institut du Savon  
Laurent Bousquet  
Société de Conseil indépendante pour  
les professionnels des cosmétiques  
[www.institutdusavon.fr](http://www.institutdusavon.fr)

Brigitte Delamare - Aide mise à la  
norme ISO 22716, BPF : des locaux,  
documentations, contrôles, production....  
Conseils aux PME, indépendants.  
[www.redactionbpf.com](http://www.redactionbpf.com)





# Nos PROFESSIONNELS ADHÉRENTS

Je fabrique mes cosmétiques : formations et ateliers bio.  
Formations certifiantes avec Marie Héritier.  
[jefabriquemescosmetiques.fr](http://jefabriquemescosmetiques.fr)

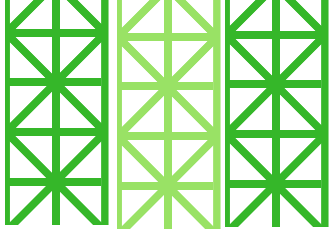


Formations et Ateliers La Cosmèteuse  
C.Chostakof, Cosmétologue, Conseils et  
Formation Cosmétique Naturelle Pro et  
Perso.  
[lacosmeteuse.blogspot.fr](http://lacosmeteuse.blogspot.fr)

Cabinet Nature et Vous  
Cours de Cosmétique Naturelle  
Facebook : Nature et Vous.



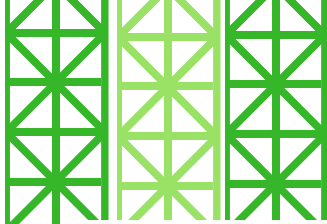
Ateliers de Cosmétique Maison dans le  
Languedoc.  
Facebook : Alfa Beauty.



# L'ASSOCIATION







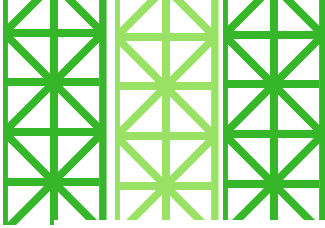
## CHARTRE DE L'ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON

Version janvier 2016

Ensemble pour la Cosmétique Maison est une association créée en septembre 2014.

Elle réunit des professionnels, des blogueurs et amateurs du mouvement de cosmétique maison qui se trouve être actuellement en plein essor.

Cette Charte est la base sur laquelle ils se réunissent et s'entendent.  
Son acceptation par chacun est un acte volontaire, mais nécessaire pour faire partie intégrante de l'association.



## **PREAMBULE**

L'association Ensemble Pour La Cosmétique Maison «ECM» est une association régie par la loi de 1901, fondée le 01 septembre 2014, ayant pour but de développer les connaissances et les contacts autour du mouvement de cosmétique maison, en faisant le lien entre les personnes. Pour cela, elle propose de mettre à la disposition des personnes un rassemblement des informations, mais aussi des moyens de rencontre et de dialogue.

Elle se propose de faire le lien entre les professionnels et les amateurs.

## **LES OBJECTIFS D'ECM**

Dans la pratique ses buts sont :

De susciter et de promouvoir, d'exercer et de développer la cosmétique maison.

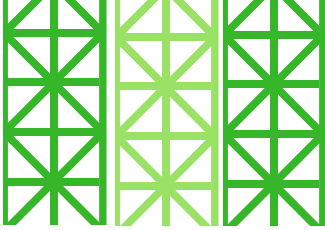
De permettre les rencontres et le dialogue sur le territoire.

De renforcer les liens, la solidarité et l'entraide entre les personnes concernées.

D'informer sur les normes, les précautions à prendre et à respecter ainsi que sur la Législation Européenne en matière de cosmétique.

D'aider le consommateur à faire un choix parmi la multitude de fournisseurs de matières premières et de produits cosmétiques.

De faire de la cosmétique maison un incontournable pour des personnes soucieuses des ingrédients utilisés et en recherche d'une cosmétique efficace.



## **LES PRINCIPES D'ECM :**

L'association veut permettre au particulier d'accéder de manière rapide, concrète et efficace aux informations importantes sur les matières premières, afin de lui permettre de réaliser un choix en accord avec ses convictions, mais aussi de les utiliser au mieux.

L'association s'engage à venir en aide aux adhérents qu'ils soient débutants ou non, professionnels ou amateurs, pour leurs projets, dans la mesure de ses capacités, et si ces projets sont en accord avec ses valeurs. Dans le cas contraire, ECM se réserve le droit d'opposer un refus.

ECM s'engage à promouvoir une cosmétique maison responsable par tous les moyens mis à sa disposition.

ECM s'engage à tenir informés ses adhérents du déroulement des réunions et des assemblées générales.

ECM s'engage à être transparente sur sa gestion, notamment financière.

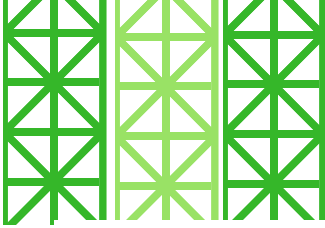
## **LES VALEURS D'ECM**

ECM voit la cosmétique maison comme une chance pour le particulier d'accéder à des produits respectant ses convictions.

Si ECM se veut acceptant toutes les cosmétiques, certains points sont en désaccord avec ses valeurs.

- L'utilisation d'ingrédients testés sur les animaux.
- Principe du Greenwashing.
- Une utilisation non raisonnée des ingrédients.





## **LES MEMBRES D'ECM (personnes morales ou physiques )**

Les membres s'engagent à respecter les valeurs et la charte d'ECM.

Les membres s'engagent à respecter la législation en vigueur dans leur pays en matière de cosmétique.

Les membres s'engagent à respecter les BPF (Bonnes pratiques de fabrication), à ne pas donner de conseils ou vendre de produits qui pourraient s'avérer dangereux pour la santé du consommateur / lecteur.

## **L'ASSOCIATION**

L'ASSOCIATION ECM, régie par la loi de 1901, dépend donc du droit français.

Cependant, cette association, de par son but et par ses membres, se trouve avoir une vocation internationale.

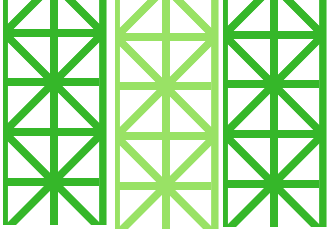
Par conséquent, toute association ou regroupement souhaitant se créer en se réclamant de celle-ci devrait avant toute chose se mettre en contact avec l'Association et serait considérée comme une « branche locale » de l'Association.

Tout blogueur, amateur, professionnel voulant se réclamer de l'Association Ensemble pour la Cosmétique Maison, ou voulant faire figurer la mention ou le logo sur leur blog, site, produit, se doit d'en demander la validation par l'Association, qui se réserve le droit de le refuser, si le demandeur ne semble pas respecter les valeurs d'ECM.

En cas d'acceptation, le demandeur se devra d'être adhérent à l'Association, mais aussi de respecter la Charte et les Valeurs d'ECM.

Cette mention et ce logo, restant la propriété de l'Association, le droit à l'utilisation pourra être retiré à tout membre qui ne respecterait pas les clauses citées ci dessus, sans délai, suite à un vote de son Conseil d'Administration.





# LES AUTEURS DU MAG

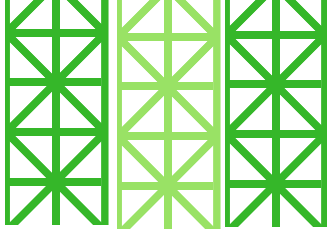
Le magazine est issu du travail de plusieurs bénévoles de l'association.  
Une petite présentation de chacun d'elles.eux nous semblait de mise !

Isabelle Blanz ydrac : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.  
Son blog : Cosmétique Aromatique. Formée chez Dr Humana.

Orlane Garreau : Blogueuse, Les Tambouilles d'Orlane.

Charlie Marandet : Rédactrice en Chef du Magazine. Blogueuse et gérante du Jardin de Lilith.  
Présidente et co-créatrice d'ECM. Formée en cosmétique et aromathérapie chez Dr Humana.  
Le blog : Les Cosmétiques de Lilith.

Clarisse Vaillier : Tambouilleuse et bénévole de l'association.



## AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

Le magazine est entièrement rédigé par les bénévoles de l'association, à qui nous souhaitons donner la possibilité de s'exprimer sur leurs passions et sujets de prédilection.

Chaque article a été relu attentivement et les recettes proposées sont testées et approuvées.

Cela étant, nous ne pouvons garantir leur réalisation et leur efficacité.

N'oubliez pas de respecter les "BPF", Bonnes pratiques de fabrication :

Lavez-vous les mains, portez des gants, masque, lunettes de protection.

Désinfectez votre plan de travail et matériel.

Tenez vos ingrédients et productions à distance des enfants et des animaux.

Étiquetez et gardez une trace de chacune de vos réalisations (recettes, date, ingrédients et fournisseurs).

Respectez les dosages indiqués dans les recettes ou sur les fiches techniques des ingrédients.

Il est indispensable d'effectuer un test dans le pli du coude 24H avant toute utilisation.

En cas de réaction, n'utilisez pas votre produit.

Les recettes publiées n'engagent en rien la responsabilité de leur auteur ou de l'association quant à l'utilisation que vous en faites.

Elles sont soumises au droit d'auteur, et ne peuvent être reproduites sans accord. Elles ne peuvent être utilisées dans un but commercial.

# ECM LE MAG!

2.50€

**VOUS DIT AU REVOIR**